

中区元気づくりステーション

# スマイルUP!健康セミナー

～フレー!フレー!フレイル予防～

参加費  
500円



体操初心者の方にも優しい、椅子に座って行う体操です。  
脳トレも一緒に行うため**認知症予防**にも効果的です!  
年齢に関係なく元気に旅行できる身体づくりを目指しませんか?  
ぜひぜひ**ご参加お待ちしております。**

曜日 毎月第2月曜日(裏面参照)

時間 14:00～15:00  
脳トレ&体操  
15:00～15:30(偶数月のみ)  
薬剤師による健康講話

参加費 500円 (申込:不要)

場所 本牧原地域ケアプラザ  
(多目的ホール)



お問い合わせ

横浜市本牧原地域ケアプラザ

☎045-623-0971 担当:保健師 前橋 沙衣



# 令和8年度スケジュール



毎月 第2月曜日開催



令和8年 4月13日(月) 脳トレ&体操 健康講話	5月11日(月) モルックを 体験しよう	6月8日(月) 脳トレ&体操 健康講話	7月13日(月) 脳トレ&体操
8月10日(月) 脳トレ&体操 健康講話	9月14日(月) 脳トレ&体操	10月12日(月) 脳トレ&体操 健康講話	11月9日(月) 脳トレ&体操
12月14日(月) 脳トレ&体操 健康講話	令和9年 1月11日(月) 脳トレ&体操	2月8日(月) 脳トレ&体操 健康講話	3月8日(月) 脳トレ&体操



Enjoy

横浜市本牧原地域ケアプラザ

